

Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura
	Prato	almôndegas de aves estufadas com esparguete
	Vegetariana	rissóis vegetarianos com massa esparguete
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba
	Sobremesa	fruta da época

Terça-Feira	Sopa	de alho francês
	Prato	abrótea assada com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]
	Vegetariana	seitan assado com arroz alegre [milho, cenoura, ervilhas]
	Salada/Legumes	gomos de tomate e cebola incorporados: cenoura
	Sobremesa	fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	creme de vegetais
	Prato	frango estufado com massa espiral
	Vegetariana	massa de legumes [alho francês, couve-flor, grão-de-bico e feijão verde]
	Salada/Legumes	alface e cenoura
	Sobremesa	fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico
	Prato	maruca no forno com batata corada
	Vegetariana	salada de feijão frade [feijão frade, batata e salsa polvilhada]
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cebola
	Sobremesa	fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo
	Prato	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]
	Vegetariana	arroz vegetariano [arroz, ervilha, cenoura, feijão verde e couve]
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e couve
	Sobremesa	fruta da época

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



Segunda-Feira	Sopa	de espinafres
	Prato	arroz de atum
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	fruta da época

Terça-Feira	Sopa	de feijão vermelho e couve coração
	Prato	perna de peru fatiada com esparguete e cogumelos
	Vegetariana	esparguete com cogumelos e ervilhas
	Salada/Legumes	cenoura raspada e beterraba incorporados: cogumelos
	Sobremesa	fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	de cenoura
	Prato	filete de pescada gratinado com saladinha de batata
	Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cebola com saladinha de batata
	Salada/Legumes	couve roxa, cebola e pimento
	Sobremesa	fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	de juliana de legumes
	Prato	rancho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho
	Sobremesa	fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	de couve
	Prato	bacalhau fresco no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino
	Sobremesa	fruta da época

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos
	Prato	hambúrguer de aves com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e couve
	Sobremesa	fruta da época
Terça-Feira	Sopa	de espinafres
	Prato	peixe vermelho no forno com arroz branco
	Vegetariana	arroz branco com saladinha de feijão frade
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve-flor
	Prato	frango estufado com esparguete salteada
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e curgete
	Sobremesa	fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração
	Prato	maruca assada com ervas Provence e saladinha de batata com ovo raspado
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata
	Salada/Legumes	alface e couve roxa
	Sobremesa	fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	de juliana de legumes
	Prato	febras de porco estufadas com arroz branco
	Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco
	Salada/Legumes	incorporados: couve lombardo, repolho e cenoura
	Sobremesa	fruta da época

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



Segunda-Feira	Sopa	de cenoura e grão de bico
	Prato	tesourinhos de pescada no forno com arroz de tomate
	Vegetariana	arroz de soja com tomate
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	fruta da época

Terça-Feira	Sopa	de alho francês
	Prato	carne de vaca desfiada com esparguete, ervilhas, cenoura e feijão verde
	Vegetariana	estufado de legumes [ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento] com massa esparguete
	Salada/Legumes	incorporados: ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento
	Sobremesa	fruta da época

Quarta-Feira	Sopa	creme de legumes
	Prato	cavala com feijão frade, batata cozida aos cubos e ovo raspado
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino
	Sobremesa	fruta da época

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde
	Prato	frango assado com macarronete
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas
	Sobremesa	fruta da época

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração e curgete
	Prato	abrótea no forno com arroz branco
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz branco
	Salada/Legumes	juliana de alface e beterraba
	Sobremesa	gelado

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



DIA MUNDIAL DO
TEATRO
27 MARÇO

Ruy de Carvalho
Eunice Muñoz
Maria do Céu Guerra
Diogo Infante
Rita Blanco